Edisi 04, Desember 2014
Terbit Setiap Satu Pekan

Mengambil Manfaat dari Al-Quran

Buletin ini diterbitkan oleh:

YAYASAN TASDIQUL QUR'AN

Perumahan Sarimukti, Jl. H. Mukti, No. 19, Cibaligo, Cihanjuang, Bandung, Jawa Barat.

Al-Quran adalah sumber kemuliaan. Siapa pun yang menjadikan Al-Quran panduan hidup, maka tidak ada yang akan dia dapatkan selain kemuliaan (QS Al-Anbiya', 21:10). Namun, siapa pun yang berpaling dari tuntutan Al-Quran, Allah Ta'ala akan memberikan kesempitan dalam hidupnya (QS Thahaa, 20:124).

Maka, kemampuan mengambil manfaat dari Al-Quran akan menentukan kualitas pribadi seorang hamba. Semakin intens kita berinteraksi dengan Al-Quran, semakin banyak keuntungan yang akan kita peroleh. Para ulama mengungkapkan beberapa hal agar interaksi kita dengan Al-Quran berjalan optimal.

Pertama, memperhatikan adab-adab.

Kita hendaknya memperhatikan adab-adab sebelum atau ketika berinteraksi dengan Al-Quran. Misalnya, meluruskan niat, berwudhu, bersiwak, menghadap kiblat, menghadir-kan hati ketika membaca dan berusaha menghilangkan hal-hal yang melalaikan, khusyuk, meresapi bacaan, dan merasa bahwa ayat yang dibaca ditujukan untuknya.

Walau yang diungkapkan tersebut tidak termasuk hal-hal wajib, semua itu mencerminkan penghormatan terhadap Al-Quran. Allah Ta'ala berfirman, *"Dan jika dibacakan Al-Quran, maka dengarkanlah baik-baik, dan perhatikan-lah dengan tenang agar kamu mendapat rahmat."* (QS Al-A'raf, 7:204). Maksudnya, jika Al-Quran dibacakan, kita wajib mendengar dan memperhatikan sambil berdiam diri.

Kedua, membacanya dengan bacaan terbaik.

Kita wajib melafalkan ayat-ayat Al-Quran dengan menggunakan kaidah-kaidah yang dicontohkan Rasulullah Saw. Pada saat Al-Quran dilafalkan, upayakan hati kita hadir, khusyuk dan penuh penghormatan. Upayakan pula agar kita terobsesi menjalankan perintah Allah yang terkandung di dalamnya.

Ketiga, memahami tujuan dari diturunkannya Al-Quran.

Al-Quran diturunkan sebagai sebuah petunjuk bagi manusia, sebagai acuan membentuk akhlak mulia dan acuan bagi orang-orang beriman dalam membangun masyarakat Islami. Karena itu, seorang Muslim yang berinteraksi dengan Al-Quran terdorong menjadikan Al-Quran sebagai pedoman hidupnya.

Keempat, mengikuti pola interaksi para sahabat

Ada lima pola interaksi yang dilakukan sahabat dengan Al-Quran. *Pertama*, pemahaman yang menyeluruh, tanpa memilah proses pengamalannya. *Kedua*, menyelami Al-Quran tanpa membawa persepsi dan keyakinan masa lalu. *Ketiga*, kepercayaan yang sungguh-sungguh terhadap Al-Quran. *Keempat*, merasa ayat yang dibaca ditujukan kepada dirinya. *Kelima*, menghilangkan aneka penghalang yang muncul, baik yang datang dari dalam maupun dari luar diri.

Memahami Al-Quran dengan pemahaman para sahabat adalah keutamaan. Ibnu Taimiyah mengatakan, "Jika engkau tidak menemukan tafsir dalam satu ayat Al-Quran, tidak juga dalam sunnah, maka engkau harus mencarinya dalam perkataan para sahabat. Mereka paling mengetahui hal itu, sebab mereka melihat (*qarain*) situasi yang terjadi pada saat Al-Quran itu diturunkan. Ditambah dengan ketinggian kemampuan bahasa dan kejernihan pemahaman mereka". ***

Konsultasi Keluarga Qur'ani

Ninih Muthmainnah

DOA KELUAR DARI RUMAH

Allaahumma innii a'uudzubika an adhilla, au udhalla, au azilla au uzalla, au azhlima, au uzhlama, au ajhala au yujhala 'alayya.

"Ya Allah, sesungguhnya aku berlindung kepada-Mu, jangan sampai aku sesat atau disesatkan (setan atau orang yang berwatak setan), berbuat kesalahan atau disalahi, meng-aniaya atau dianiaya (orang), dan berbuat bodoh atau dibodohi."

(HR Tirmidzi dan Ibnu Majah)

"KETIKA IBU RUMAHTANGGA HARUS BEKERJA"

Teteh, saya seorang ibu rumahtangga yang memiliki dua anak. Anak pertama berusia sebelas tahun sedangkan anak kedua enam tahun. Saya bekerja di sebuah perusahaan swasta. Saya ingin sekali menjadi ibu rumahtangga penuh, agar dapat mengurus anak-anak dan suami secara penuh. Tapi hal tersebut sulit saya lakukan, karena faktor ekonomi. Kalau hanya mengandalkan gaji suami, sepertinya sulit untuk mencukupi kebutuhan keluarga. Saya mohon masukan dari Teteh. Apa yang mesti saya lakukan? Apa sebaiknya saya keluar kerja saja, mengingat anak-anak yang masih kecil dan membutuhkan perhatian penuh? Atas jawaban dan masukannya, saya ucapkan terimakasih.

Ibu Ida di Bandung.

Jawab:

Wa'alaikumussalam wr. wb.

Ibu Ida yang dirahmati Allah. Idealnya seorang istri berada di rumah, mengurus rumahtangga, anak dan suami sepenuh hati. Tapi kenyataannya tidak semua rumahtangga bisa seperti itu. Kondisi setiap orang berbeda-beda. Ada rumahtangga yang suami-istrinya sama-sama bekerja, apalagi kalau gaji suami dirasa belum mencukupi kebutuhan rumahtangga. Meski tingkat kebutuhan ekonomi setiap keluarga itu relatif, tidak sama. Ada pula istri yang bekerja untuk mengaktualisasikan diri agar bermanfaat bagi orang banyak, entah itu dengan mengajar atau bekerja di perusahaan. Tentu, semuanya harus atas izin suami.

Tidak ada salahnya bekerja di luar rumah untuk menambah penghasilan keluarga. Apalagi jika dengan tidak bekerja, ekonomi keluarga jadi berantakan. Mengurus rumahtangga adalah ibadah, begitu pun mencari nafkah bagi istri juga bernilai ibadah. Sekarang tinggal bagaimana menyeimbangkan kesibukan di rumah dan di tempat kerja.

Ada baiknya ibu mencoba mempertimbangkan baik dan buruknya, manfaat dan mudharatnya, apabila ibu tetap bekerja atau keluar dari pekerjaan. Kalau tetap bekerja, apakah anak dan suami tidak terbengkalai? Apalagi jika anak-anak masih butuh perhatian penuh. Kalau harus keluar kerja, apakah keuangan keluarga bisa teratasi? Jangan sampai ketika anak dan suami terbengkalai, kesibukan di luar rumah menjadi alasan.

Pada kenyataannya, tidak setiap anak yang diurus ibu yang tidak bekerja di luar rumah bisa melahirkan anak yang baik akhlaknya, apabila dia tidak memiliki metode tepat dalam mendidik anak. Sebaliknya, ada kalanya ibu yang berkarier malah melahirkan anak berkualitas dan mandiri. Kesibukan ibunya, mendorong anak untuk mandiri, terlatih mengerjakan pekerjaan rumah sendiri, dan lainnya. Walau demikian, ibu harus tetap intens mendidik dan menjalin komunikasi yang baik dengan anak-anak. Intinya, semua kembali pada kita sebagai ibu dan istri.

Hal yang tidak kalah penting, sertai amal baik kita dengan ilmu. Oleh karena itu, mencari ilmu menjadi keharusan, khususnya ilmu tentang mendidik anak, mengurus rumahtangga, ilmu menjadi istri yang baik, dan lainnya. Ada banyak buku yang membahas masalah rumahtangga dan pendidikan anak. Ini bisa membacanya. Semoga usaha yang Ibu Ida lakukan mendapat ganjaran berlipat dari Allah Swt. Amin. ***

"Sesungguhnya dunia seluruhnya adalah perhiasan dan sebaik-baik perhiasan adalah wanita (istri) yang salehah."

(HR Muslim)

Konsultasi Kesehatan Keluarga

Dr. Tauhid Nur Azhar

MENGATASI KELUHAN ASMA SAAT KEHAMILAN

Assalamu'alaikum Pak Dokter, saya sedang hamil dua bulan. Saya sering pingsan. Kepala saya sering pusing dan tidak mau makan kecuali buah-buahan. Setiap kali makan nasi atau apa pun biasanya langsung muntah. Saya jadi bingung harus bagaimana. Saya takut terjadi apa-apa pada janin saya. Apa yang sebaiknya saya lakukan? Terima kasih.

Sari, Bandung

Jawab:

Wa'alaikumussalam wr. wb.

Terjadinya asma biasanya diawali oleh masuknya alergen atau partikel penyebab alergi ke dalam saluran napas. Hal ini akan merangsang sel plasma imunoglobulin E untuk beraksi melepas-kan imunoglobulin E untuk menstimulasi sel eosinofil dan sel mast agar segera menghasilkan histamin. Keberadaan histamin akan mengakibatkan penyempitan saluran napas di bagian bronkus (terletak di paru-paru) yang disertai dengan peningkatan produksi cairan mukus. Akibatnya, seolah jalan napas selain menjadi jauh lebih sempit, juga seolah tersumbat lendir.

Pertolongan pertama untuk melebar-kan saluran pernapasan adalah dengan menyemprotkan uap obat yang berisi salbutamol. Salbutamol ini akan merangsang reseptor beta di sepanjang dinding bronkus (saluran napas bagian bawah), yang selanjutnya akan meregang dan melempangkan jalan napas. Napas pun biasanya *plong* kembali.

Tentang inhaler, penggunaannya bisa dilihat dari komposisinya. Apabila mengandung steroid, kita harus berhati-hati. Meskipun demikian, penggunaan dalam kadar tertentu masih bisa ditoleransi. Inhaler yang bersifat bronkodilator atau betaagonis, semisal salbutamol—yang akan merangsang reseptor beta di sepanjang dinding bronkus (saluran napas bagian bawah), yang selanjutnya akan meregang dan melempangkan jalan napas—itu boleh digunakan oleh ibu hamil.

Akan tetapi, pengobatan semacam ini akan terjadi secara berulang, selama alergen ataupun antigen yang memicu terjadinya proses alergi masih belum dikenali oleh tubuh, khususnya oleh sistem imunnya.

Pengobatan asma sebenarnya bisa dilakukan secara natural, yaitu melalui desensitikasi. Artinya, kita membuat sistem imun tidak lagi sensitif terhadap zat yang selama ini diduga menimbulkan reaksi alergi. Proses ini dapat dilakukan secara bertahap. Nah, agar faktor pencetus alergi dapat dikenali, kita harus menginstallkannya di dalam sel memori sistem imun. Bagaimana caranya?

TIPS ALAMI MENGURANGI REAKSI ALERGI

- Petakan faktor apa saja yang diduga memicu penyakit asma.
- Setelah berhasil dipetakan, kita bisa mulai membuat program pelatihan.
- Misalnya, mengonsumsi makanan laut, semisal udang, yang biasa menimbulkan reaksi alergi.
- Pilihlah zat yang mampu meredam aktifitas berlebih sistem imun, seperti minyak ikan yang kaya akan omega-3.
- Sambil mengonsumsi minyak ikan kita belajar "mencicipi" udang sedikit demi sedikit. Dari hari ke hari, jumlah dosis minyak ikan senantiasa dikurangi sementara dosis udang ditingkatkan.
- Pada suatu hari nanti, kita akan sampai pada kondisi di mana kehadiran udang tanpa minyak ikan sudah tidak akan menimbulkan reaksi alergi.

Cahaya Al-Quran

"SEBAIK-BAIK KISAH"

Al-Quran adalah kitab terbaik. Maka, kisah-kisah yang ada di dalamnya pun pastilah kisah-kisa terbaik. Ada satu kisah di dalam Al-Quran yang dikatakan sebagai kisah terbaik dari seluruh kisah yang baik. Kisah apakah itu? Allah Ta'ala menjawab bahwa kisah terbaik dalam Al-Quran adalah kisah Nabi Yusuf as. Kisah ini dikatakan sebagai "ahsanul qashashi, kisah yang paling baik. (QS Yusuf, 12:3)

Mengapa dikatakan sebagai ahsanul qashashi? Dalam kisah Nabi Yusuf as. ada sejumlah keistimewaan yang tidak dimiliki oleh kisah lainnya di dalam Al-Quran, antara lain:

Pertama, kisah Nabi Yusuf as. bersifat menyeluruh, sempurna, dan sangat ideal sebagai sebuah kisah. Di dalamnya terdapat semua unsur pokok kisah sastra yang bernilai artistik lagi mengagumkan. dia memuat penggabungan unsur naratif, deskriptif, dan dialog yang dikemas secara apik dan menarik.

Kedua, kisah Nabi Yusuf as. adalah kisah terlengkap dalam Al-Quran yang mengungkapkan beragam naluri kemanusiaan.

Ketiga, kisah Nabi Yusuf as. adalah kisah mimpi. Artinya, unsur mimpi memiliki peranan besar dalam menggerakkan jalannya cerita.

Keempat, kisah Nabi Yusuf as. adalah kisah yang berputar karena pendahuluan kisah tidak lain adalah akhir dari kisah. Jalannya kisah diawali oleh sebuah mimpi dan diakhiri dengan realisasi dari kebenaran mimpi tersebut. (Dr. Sulaiman Ath-Tharawanah, *Rahasia Pilihan Kata dalam Al-Quran*, hlm. 293-4).

Apabila kita telaah dan renungkan, di dalam kisah Nabi Yusuf as. pun terdapat sejumlah pelajaran berharga yang bisa mengubah hidup kita menjadi lebih baik.

Satu di antaranya diungkapkan oleh Dr. Abdul Aziz Al-'Uwaid. "Renungkanlah, siapa yang mengalami perlakuan dari saudaranya sebagaimana Nabi Yusuf? Dia dituduh, dibuang ke sumur, dijauhkan dari orangtuanya, dijual sebagai budak dan dipenjara! Namun, (dengan kesabarannya) dia mengakhiri kisahnya dengan memberi maaf dan berlapang dada.

Imam Ibnul Jauzi pun berkata, "Satu hal menakjubkan dari balasan di dunia: tangan-tangan saudara Yusuf telah terjulur untuk menzaliminya, maka tangan-tangan itu kembali terjulur di hadapan Yusuf, di mana para pemiliknya (saudara-saudara Yusuf) berkata, 'Mohon, bersedekahlah kepada kami!' ... Maka, "Siapa memperhatikan kehinaan yang dirasakan saudara-saudara Yusuf kala itu, niscaya dia akan mengerti akibat buruk dari kemaksiatan walau telah diikuti dengan tobat. Bukankah baju robek yang dijahit kembali tidak sama dengan baju yang masih baru?" ***